



特集 令和 8 年

【表紙】二十歳を祝う会に参加した風連中学校卒業生の皆さん。久しぶりに合う仲間と晴れやかな笑顔を見せてくれました。

名寄市

二十歳を祝う会



特集 令和 8 年

名寄市 二十歳を祝う会



1月11日(日)、市民文化センターを会場に「名寄市二十歳を祝う会」が開催されました。128人が参加し、会場には色鮮やかな振袖や袴、晴れやかなスーツ姿に身を包んだ二十歳の皆さんが集い、久しぶりに再会した旧友との会話や記念撮影を楽しむ姿が随所で見られました。

式典は実行委員長・米田ゆめさんの開式の辞で始まり、国歌斉唱、市民憲章朗唱、市長祝辞に続き、名寄市議会議長・山田典幸さんから祝辞が贈られました。

誓いの言葉では、実行委員の又村豪之さんが「これまで支えてくれた家族や地域の皆さんへの感謝を胸に、自分で考え、選択し、責任を持って歩んでいきたい」と力強く決意を述べ、会場から大きな拍手が送られました。

式典後のアトラクションでは、学生時代の恩師からのビデオメッセージが上映され、懐かしい思い出と温かな激励の言葉に、笑顔や涙を浮かべる場面も見られました。抽選会では歓声が上がリ、会場は終始和やかな雰囲気になりました。

一生に一度の節目の日。二十歳の皆さんは、これまで培ってきた経験と周囲への感謝を胸に、それぞれの未来へ向けて新たな一歩を踏み出しました。

20 年前の出来事

名寄市と風連町が合併

平成 18 年（2006 年）、名寄市と風連町が合併し、新しい名寄市が誕生。

駒大苫小牧高校が夏の甲子園で連覇

駒大苫小牧高校が夏の甲子園で史上 6 校目となる大会連覇を達成。

郵政民営化関連法案の成立

郵便・貯金・保険を担う郵政事業の民営化が決まり、日本中で大きな話題となる。

知床が世界自然遺産に登録

知床半島が世界自然遺産に登録され、豊かな自然が世界に認められた。

愛・地球博（愛知万博）が開催

環境や自然との共生をテーマにした万博が開催され、持続可能な社会が注目された。



あの日の自分からの手紙



平成 30 年 3 月の卒業時、「20 歳の自分へ」と書いた手紙が、10 年の時を越えて名寄小学校を卒業した 35 人のもとへ戻ってきました。当日は、当時担任として児童を見守ってきた教員が来場し、一人ひとりに直接手渡しました。

参加者は、幼い文字や率直な言葉に目を留め、「懐かしい」「何を書いたか覚えている」と笑顔を浮かべながら、当時の自分と向き合っていました。夢や希望、不安までもが詰まった手紙は、これまで歩んできた道を静かに肯定してくれる存在です。

久しぶりに再会した教員と学校生活を振り返り、思い出話に花を咲かせる姿も見られました。タイムカプセルは、過去と現在をつなぎ、未来へ進む一歩を後押しする、温かな時間となりました。

柔軟な発想と行動力を



二十歳を迎えた皆さん、おめでとうございます。皆さんはこれから、多くの権利や自由を手にする一方で、社会や地域を支える責任も担っていきます。少子高齢化や人口減少など、名寄市を取り巻く課題に向き合い、まちをより活気あるものにしていくためには、皆さんの柔軟な発想と行動力が欠かせません。これまで支えてくれた家族や周囲の方々への感謝を胸に、未来へ力強く歩んでいくことを期待しています。

名寄市長 加藤 剛士

仲間とつくる

一生に一度の節目を、



山田 柊

木口 壮真

池田 琉人

— 二十歳を祝う会実行委員の想い —



又村 豪之

齊藤 ももか

米田 ゆめ

阿部 柊希

■ 実行委員をやろうと思った理由

- ・名寄で働く一員として、みんなの一生の思い出に残る成人式にできたらいいなと思いました。
- ・一生に一度の成人式に関わってみたい気持ちもあり、友達に誘われたのが参加のきっかけです。
- ・地元・名寄市で成人式を迎えるからこそ、少しでも力になれたらと思って実行委員をやることにしました。

■ 大変だったこと

- ・実行委員のほとんどが初対面で、最初は少し不安がありました。
- ・配布物の袋詰めなど、地道な作業が大変でした。

■ 印象に残っていること

- ・話し合いを重ねるうちに、自然と協力できる関係になったこと。
- ・市役所の方が進行してくれて、みんなの意見がまとまり形になっていったこと。
- ・記念誌やフォトブースのデザインを考えた時間が特に印象に残っています。

■ 二十歳を迎えての思いや、これから

- ・二十歳を迎え、これまで以上に自分の言動に責任を持たなければならないと感じています。
- ・これまで出会ってきた方々への感謝の気持ちを忘れず、名寄市に貢献できる人になれるよう努力していきたいです。
- ・名寄はとても住みやすく、20年間このまちで育つことができて本当によかったと思っています。
- ・これからも、地域の行事などに積極的に参加していきたいです。
- ・健康第一で頑張りたいです。
- ・自分らしく、まっとうに生きていきたいです。

来年の式を盛り上げます

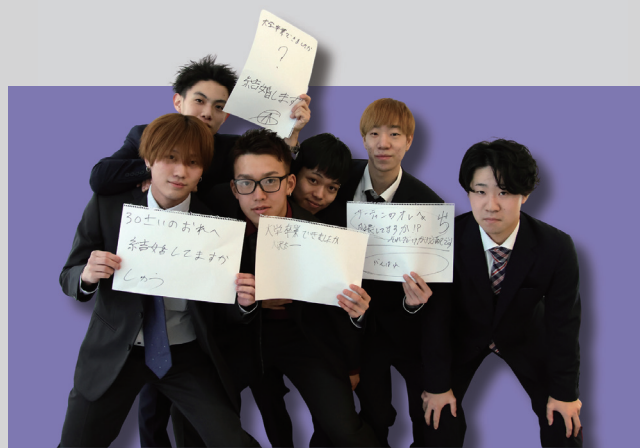
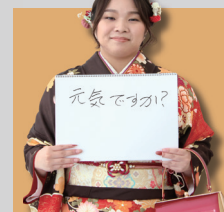
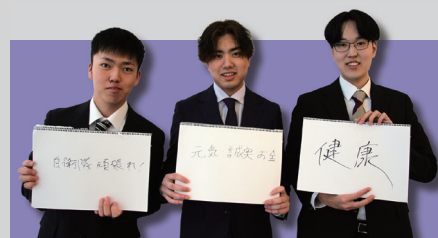
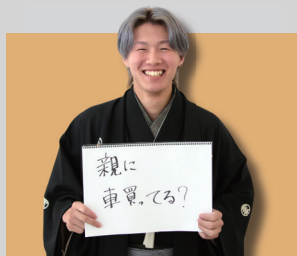
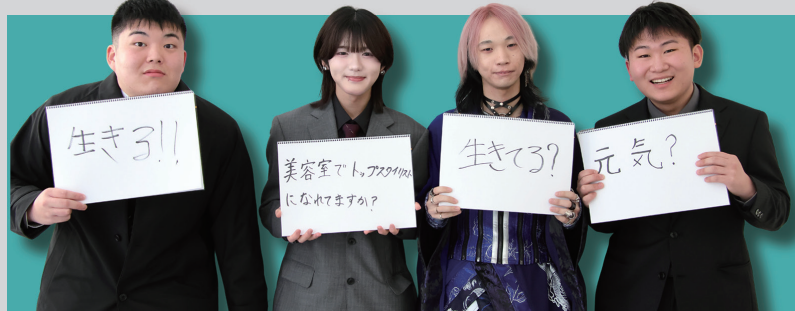
来年二十歳を迎える二人も実行委員として参加しました

酒井 あかり

高橋 大希

10年後の自分へ

将来の私は夢や目標を叶えているだろうか。二十歳の皆さんに10年後の自分に向けてメッセージを書いてもらいました。



お知らせ

Yoroca15,000 ポイント給付

詳細はこちら▶



図 産業振興課 (名 3343)

国からの重点支援地方交付金を活用し、市民全員に物価高騰対策の支援を行います。

1人あたり 15,000 円分の Yoroca ポイントを世帯主に給付します。

1人につき

15,000 ポイント

※世帯全員分をまとめて世帯主に付与します

引換場所

市役所名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所
名寄商工会議所・風連商工会

対 象

**2/1 (日) 時点で名寄市に
住民登録がある方**

引換期間

3/2 (月)～ 31 (火)

= 注 意 =

案内・ポイントの引換券は2月中旬以降全世帯に順次発送します。
郵便局への問い合わせはお控えください。

※2月中には全世帯に届きます

イベント

Piano Piano Piano !

図 社会教育課 電 01654 ② 2218



毎年2月に開催しているピアノの祭典。今回も市内近郊のピアニストたちが登壇するほか、スペシャルゲストとして un sept six(アンセツシス)の2人をお招きしての開催となります。山中惇史と高橋優介からなるピアノ・デュオは、88 鍵×2 = 176 に由来するその名が示すとおり、2台のピアノを駆使した演奏を行います。2台のピアノが奏でる音色をお楽しみください。

とき

**2/11 (水) 14:00 ~
(開場 13:30)**

ところ

**市民文化センター
EN-RAY ホール**

前売り料金	一 般 : 2,000 円 高校生以下 : 500 円 ※当日券は 200 円増
割引情報	EN-RAY 倶楽部会員 : 1 割引 (要会員証) 名大生は高校生以下料金適用 (要学生証)
その他	4 歳未満入場不可
プレイガイド	EN-RAY ホールチケットセンター (電 01654 ③ 3333)

お知らせ

道営住宅2月の定期公募

申 問 建築課 (名 3355)

◆募集期間

2/2(月)～2/13(金)
平日8:45～16:30

◆申し込み方法

世帯の収入がわかるもの(源泉徴収票など)を持参し、申込窓口にお越しください(郵送は期間内必着)。仮審査のうえ、入居適格者には申込書をお渡ししますので、必要書類を添えて提出してください。

◆募集住宅

単 単身可 世 世帯用 高 高齢者 シ シルバーハウジング

団地名	場所	規格	家賃
ノースタウン なよろ団地 高・世	名 東1北6	3LDK 1階	19,000～ 28,400円
ノースタウン なよろ団地 世	名 東1北6	2LDK 3階	16,200～ 24,200円
名寄マーガレット ヴィラ シ・世	名 西1南11	2LDK 1階	21,100～ 31,400円
名寄マーガレット ヴィラ シ・世	名 西1南11	2LDK 1階	21,000～ 31,300円

◆入居者の決定

書類審査により決定(申し込みが重複した場合は抽選)

◆入居抽選会

◇とき 2/17(火) 14:00～
◇ところ 市役所名寄庁舎

◆入居説明会

すべての住宅の抽選終了後(入居が決定した方のみ)
※欠席の場合は入居申し込みを取り消します。

◆入居時期

4月初旬

もっと!もち米プロジェクト

名寄市はもち米日本一のまちです。もち米を自慢できる、そんなふるさとづくりを目指します。
ホームページでは、おこわをはじめスイーツなどさまざまなもちレシピを掲載していますので、お正月とは違ったもち米の味わいかわたをぜひお試しください!



▲もち米レシピはこちら

問 農務課 (風 2313)

お知らせ

物価高対応子育て応援手当

問 こども未来課 (名 3245)

児童手当対象児童1人あたり

20,000 円



原則申請は不要です。受給は1回限りです。児童手当の受取口座などに支給します。対象となる方には1月下旬に案内を送付しましたので、必ずご確認ください。

※公務員の方は職場から案内がありますので各職場でご確認ください。

※案内が届かない場合など、詳細は右の二次元コードからご確認ください。



イベント

市立図書館・冬の「ボードゲームひろば」

申 問 市立名寄図書館 電 01654 ② 4751



ボードゲームあそびや関連資料の展示を行います。ボードゲームに関する本の貸出も行なっています。

とき	2/15(日) 14:00～16:00
ところ	市立名寄図書館本館
対象	小学生以上
申し込み	不要

税

の申告

閏税務課（名3201）

とき

2月16日(月)

～3月16日(月)

平日9時～16時

最終日のみ

受付時間が変わります。

名 9時～15時30分
風 9時～14時30分

ところ

○市役所名寄庁舎
○市役所風連庁舎

対象

○住民税の申告
○所得税の確定申告



名寄庁舎の申告会場が時期によって異なります。

2月中…4階大会議室

3月中…2階税務課

8番窓口

申告に必要なものリスト

※申告する内容や申告者の所得により必要なものは異なります

◆共通

□案内はがき

※はがきが届かなかった方も申告が必要な方は必ず申告してください。

□マイナンバーカード

または

通知カードと本人確認書類
(運転免許証など)

□□座番号のわかるもの

※所得税の還付がある場合

◆事業所得がある方

□収支内訳書

◆給与や年金がある方

□源泉徴収票

◆個人年金や

保険の満期金がある方

□個人年金の受取金通知や保険満期の通知

◆社会保険料の

控除を受ける方

□社会保険料の控除証明書

(各種保険料の領収証など)

◆生命保険料や地震保険料の

控除を受ける方

□生命保険料・地震保険料の控除証明書

◆医療費の控除を受ける方

□医療費控除の明細書

※事前に作成が必要

または

□「医療費のお知らせ」

□補填された金額がわかるもの

◆障害者控除を受ける方

□障害者手帳

または

□療育手帳

または

□障害者控除対象者認定書 など

◆寄付金控除を受ける方

□寄付金の受領証明など

◆その他

□国外に居住する親族の扶養控除書類

個人住民税 申告の電子化

令和8年の個人住民税（令和7年分収入の）申告から、電子申告が可能になります。詳細は下の二次元コードからご確認ください。



税務署での申告を 考えている方へ

事前に来場日時の予約をお願いします。国税庁LINE公式アカウントから、申告会場の事前予約ができます。なお、申告当日に会場でも入場整理券を配布しますが、状況により配布を終了する場合があります。詳細は下の二次元コードからご確認ください。



確定申告には

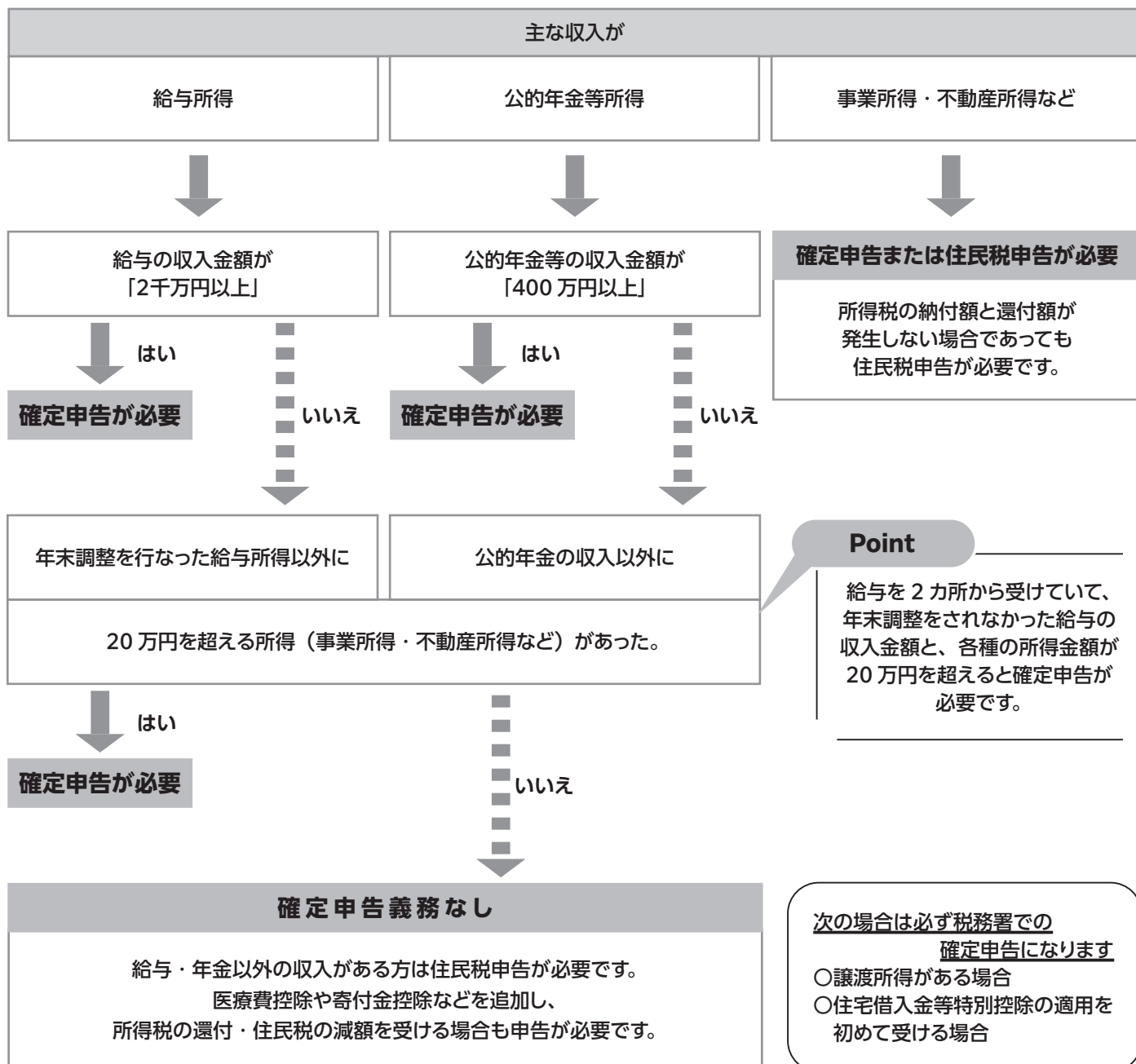
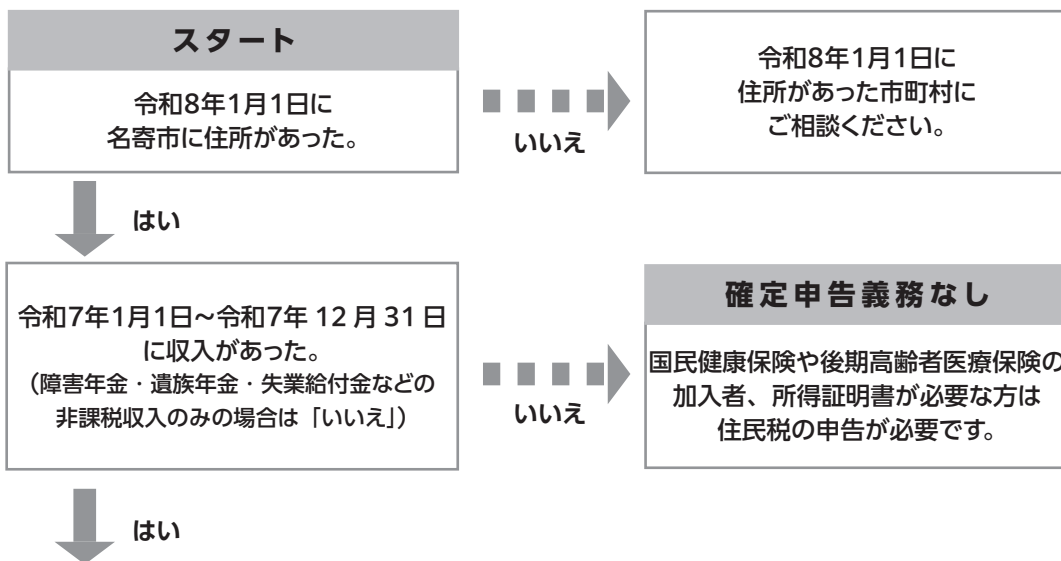
「e-TAX」がオススメ

パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、「24時間利用可能」・「添付書類を省略できる」・「還付が早い」、メリットがたくさん。「電子申告」をするのがオススメです。詳細は下の二次元コードからご確認ください。



申告フローチャート

※16表は目安です



風連公民館事務所 風連庁舎に移転



4月1日から、風連公民館事務所はふうれん地域交流センターから風連庁舎1階へ移転します。移転に伴い、これまで同センターで行なってきた社会教育や学校開放に関するご相談などは、同庁舎にて承ります。なお、風連瑞生大学や風連文化祭などの催しは、これまで通り同センターで開催し、職員が現地で運営のサポートなどをします。移転後も、市民の皆さまの活動を支える相談窓口としてお気軽にご活用ください。

問 社会教育課
電 01654②2218

風連地区スポーツ施設 申請窓口の変更



ふうれん地域交流センターで行なっている風連地区スポーツ施設の窓口は、4月1日から次の通り変わります。

◆市営風連球場・風連B&G海洋センター・サンシャインホール・東地区運動広場・農村環境改善センター
→風連B&G海洋センターまたはスポーツセンター

◆学校開放施設（風連中央小学校・風連中学校）

→風連庁舎または市民文化センター

◆旧日進小中学校体育館・旧東風連小学校体育館

→一般利用終了

問 スポーツ・合宿推進課
電 01654②2218

空家は定期的に除雪を



空き家の管理は所有者の責務です。周辺の生活環境に悪影響をおよぼさないよう管理をする必要があります。管理不全が原因で損害が発生した場合は所有者が賠償金を請求されるケースもあります。特に冬季は屋根雪が道路に落ちるなど、雪が原因で近隣住民からの苦情が増えることがあるので、定期的な除雪が必要です。

問 環境生活課（名 3128）

赤ちゃんとのふれあい 「タッチケアサロン」



赤ちゃんとの触れ合いを通し、育児や生活の情報など、気軽にお話しませんか？

日程：2/3(火)、20(金) 14:00~15:30

場所：市立大学

対象：2カ月から12カ月までのお子さんと保護者、妊娠中の方

料金：無料 ※普段使用しているバスタオル、ベビーオイルやローションなどあれば持参

申 右の二次元コードから

問 市立大学看護学科

電 01654②4194



「健康づくり体操教室」



ラジオ体操、民謡踊り、フォークダンス、自きょう術で健康を維持しましょう。

日時：2/5(木)、12(木)、19(木)、26日(木)
9:15~11:00

場所：福祉センター

対象：おおむね60歳以上の方

※上靴持参

問 高齢者支援課（名 3231）



スマホにお困りの方へ 「スマホなんでも相談室」



スマートフォンの操作方法やLINE、アプリの使い方など、日頃の“ちょっと困った”をスマホサポーターがやさしくサポートします。

日程：2/7(土)、28(土) 10:00~15:00

場所：ここほっと（西條名寄店）

※事前予約制

申 問 ここほっと

右の二次元コードからも申し込み可

電 01654⑧7133



気軽に語り合える 「ストーマサロン」



「ストーマ」のことを気軽に語り合うサロンです。ストーマケアについて困っていること、食事や装具のトラブルのことなど、日常生活のお困り事をみんなで話しあって解決しましょう。

対象：市民（特に人工肛門や人工膀胱を造設した方、その家族、ケアに関わる介護・医療のスタッフなど）

日程：2/24(火) 14:00~15:30

場所：市立総合病院

問 市立総合病院

患者総合支援センター

電 01654③3101

公式 LINE に ご登録ください！



イベントの情報や暮らしに役立つ情報を配信中！



防災・安全



暮らし・手続き



子育て・教育



文化・スポーツ・観光



まちづくり・環境



健康・福祉・医療



仕事・産業



行政

忘れていませんか？ 軽自動車税の手続き



軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に納めていただく税です。車両の購入や譲受、手放したとき、引越したときなど、変更がある場合は3月末までに手続きをお願いします。自身の所有でなくなったとしても手続きが4月1日までに完了しない場合は、翌年度も課税が継続されます。手続き方法の詳細は右の二次元コードからご確認ください。



問 税務課 (名 3204)
地域住民課 (風 2123)



自動車税の手続きもお忘れなく



自動車税は毎年4月1日現在の登録に基づいて所有者に課税されます。引越や車両の売買、抹消などがある時は、3月末までに最寄りの運輸支局で手続きをお願いします。手続きが間に合わない場合は、問い合わせ先までご連絡いただくか、道税ホームページから住所変更の手続きをお願いします。



問 札幌道税事務所自動車税部
電 011-746-1190(自動音声案内)

家畜・家さんの飼養には各種届出を



家畜・家さんの飼養をする者は、家畜・家さんの病気の発生やまん延を防ぐため、毎年2月1日時点の飼養状況を定期報告書により提出することが義務付けられています。

市内指定区域で飼養する場合は別途「飼養許可申請」が必要になります。詳細はホームページをご確認ください。市で把握している飼養者には別途案内しています。

◆対象となる家畜・家さん

牛・水牛・馬・鹿・めん羊・三羊・豚・いのしし・鶏・あひる・うずら・きじ・ほろほろ鳥・七面鳥・だちょう

※現在飼養していない場合でも、飼養の予定がある場合は年間の最大飼養頭数を報告してください。

問 農務課 (風 2306)



市民の健康を守る 医療講演会



と き 2/13(金) 18:00～

ところ グランドホテル藤花

内 容 「40歳を過ぎたら脳ドックを受けましょう～隠れ脳梗塞を見逃すな！～」

講 師 片平外科・脳神経外科

院長 齊藤 武志 氏

申し込み 不要

問 市民課 (名 3115)



自衛官の募集



自衛官候補生を募集します。

応募資格

18歳以上32歳以下

申込期限

2/19(木)

試験日

3/1(日)・2(月)のいずれか1日

試験会場

受付時にお知らせ

問 自衛隊旭川地方協力本部 名寄出張所 電 01654②3921



医療費助成 手続きの際の留意点



健康保険証の廃止に伴い、医療費助成の手続きに必要な書類などが変わりました。マイナンバーカードのみでは手続きできませんのでご注意ください。

◆必要書類 (いずれか1つ)

- ・資格確認書
- ・資格情報のお知らせ
- ・マイナポータルからダウンロードした資格情報画面を印刷したもの

◆対象となる医療費助成

- ・重度心身障がい者医療、自立支援医療(精神通院・更生医療・育成医療)
- ・乳幼児等医療
- ・ひとり親家庭等医療

問 社会福祉課 (名 3225)

こども未来課 (名 3245)



日帰り

白内障手術 硝子体手術

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	※	※	●	※	●	●
14:00～16:00	手術	手術	●	手術	●	-

予約専用電話番号 **050-5526-7020**

ご希望の方は1日で両眼同時に手術することが可能
老眼も治すプレミアム(多焦点)レンズにも対応
免許更新などでお急ぎの方はご相談ください

休診日: 第2・第4土曜、日曜祝日
※月・火・木曜の受付は11時まで
翌月曜が祝日の場合は、前週の土曜も休みとなります。
臨時の休診日についてはホームページをご確認ください。
〒095-0014
北海道士別市東4条3丁目1-4
代表電話番号 0165-22-1000



広告

くらのリサイクル ゆずります / ゆずってほしい



月～金 10:00～16:00

不用になった家庭用品を紹介／受け渡しは原則無償／登録は1回3点以内／※品物によっては受付不可の場合あり

◆ゆずります

- ①こたつ布団カバー（190cm 四方）／
- ②折り紙の本／③折り紙100枚／④ひな人形セット（3段・ケース入り）

◆ゆずってほしい

- ① DVD／②名寄中学校制服（女子・Sサイズ）

問 名寄消費者協会 電 01654③5630

※不在時は留守電にお名前と電話番号を録音／後ほど折り返します



今月の広報なよりに 対するご意見 をお寄せください！

読みやすさや内容など、みなさんの感想をお寄せください！

また、特集などで取り上げてほしい内容や、知りたいことなどがあればぜひ教えてください。

みなさんの声がよりよい広報紙を作るヒントになります。



▲投稿はこちらから！

国民年金保険料 口座振替・前納の案内



国民年金保険料は納付書だけでなく口座振替でも支払えます。

口座振替なら保険料が自動で引き落とされ、支払い忘れの心配が減ります。希望する方は、市役所・金融機関・郵便局で申し込みください。

なお、6か月・1年・2年分をまとめて納める「前納」を選ぶと、保険料が少しお得になります。

問 市民課（名 3115）

地域住民課（風 2119）

ご寄付のお礼と 企業版ふるさと 納税企業紹介



本市の取組みに対し、市民や企業の皆さまから温かいご支援をいただきました。ここにご寄付を紹介するとともに、深く感謝申し上げます。（順不同・敬称略）

■ご寄付いただいた皆さま

◆名寄市図書納入組合 理事長 高橋能朗（本を読んでくれる子どもたちへクリスマスプレゼントとして）

◆名寄市もち米生産組合 組合長 横山 圭太（庁舎用新年飾りとして／鏡餅）

問 総務課（名 3321）

■企業版ふるさと納税寄付企業

◆日進設備工業（株）



◆(株)大東建託

託すをつなぎ、未来をひらく。



問 秘書広報課（名 3316）

マイナンバーカード 臨時窓口の開設



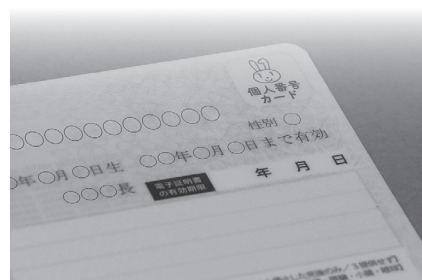
平日の手続きが難しい方に向けて、臨時窓口を開設します。マイナンバーカードに関する手続きのみを行います。

日程：2/28(土) 9:30～12:30

場所：市役所名寄庁舎

風連庁舎受け取りの方も対象

問 市民課（名 3119）



納税・国保夜間窓口の 開設



日程：2/25(水) 17:30～19:30

場所：市役所名寄庁舎（納税窓口・国保窓口）

問 税務課（名 3206）

市民課（名 3115）

警報・注意報など 防災気象情報が変更



「誰でも避難の判断がしやすくなること」を目的に、5月下旬から下表のとおり新しい防災気象情報の運用を開始します。

気象台からの情報	住民がとるべき行動
警戒レベル1 （早期注意情報）	災害への心構え
警戒レベル2 （注意報）	避難行動の確認
警戒レベル3相当 （警報）	高齢者などの避難開始
警戒レベル4相当 （危険警報）	危険な場所から 全員避難
警戒レベル5相当 （特別警報）	命の危険 直ちに安全確保

詳細は右の二次元コードからご確認ください。

問 旭川地方気象台

電 0166-32-7102



広報なよりに 広告を掲載して みませんか？

	大きさ（縦×横）	掲載料
1号	45mm × 90mm	15,000 円
2号	45mm × 180mm	22,000 円
3号	125mm × 180mm	52,000 円
4号	260mm × 180mm	100,000 円

大きさ・料金は左表のとおりです。長期継続掲載など、条件により金額などが変わる場合があります。詳細は右の二次元コードをご覧ください。



問…問い合わせ
申…申し込み
電…電話番号
名…名寄庁舎
風…風連庁舎



性的マイノリティ
「LGBTQ」とは？

問 環境生活課
(名 3121)

◆ 「LGBTQ」とは

異なる性的指向や性自認を持つ性的マイノリティ（性的少数者）を表す総称のひとつです。日本に占めるLGBTQ 当事者割合は3%～10%という調査結果があることから、人口の1割はLGBTQ であり、あなたの身近にもいると考えられます。

◆ 「LGBTQ」の人は…

既存の医療や福祉を受けづらい、男女の分けが多い学校や職場にあまり馴染めない、などの悩みがある方もいます。誰もが安心して働ける職場環境、住みやすい地域を作るために、一人ひとりが当事者の方への理解を深め多様性を受け入れることが重要です。

◆ 性的マイノリティに関する相談先

【にじいろ法律相談】 080-6090-2216
【LGBT ほっとライン】 011-728-2216

消費生活センターから

問 消費生活センター
電 01654 ② 3575

コンセントに挿すだけの据え置き型
Wi-Fi ルーターが実質無料？！

■ 事例

「実質無料」と言われ契約したが、通信料金がかかると聞いていなかったので解約したところ、ルーター本体の代金を請求された。

■ アドバイス

コンセントに挿すだけでインターネットが利用できる据置き型 Wi-Fi ルーター、「安くなると言われて契約してしまった」・「解約すると高額な本体の代金を請求された」などのトラブルが発生しています。
家族も含め、自宅のインターネット環境の有無やネットの使い方などを確認し、どのくらいデータ量を使っているのか認識しておきましょう。
契約前に、月額の請求合計金額がいくらになるのかだけでなく、契約それぞれの通信料金やルーター本体代金、解約時に発生する料金も確認しましょう。契約後にキャンセル・解約したいと思った場合は、すぐに契約先事業者に申し出ましょう。

無料相談

相談内容	日時	場所	連絡先
消費生活相談	月～金 9：15～16：00	名寄市消費生活センター (駅前交流プラザ「よろーな」)	01654 ② 3575 01654 ③ 2111(内線 3616)
市民相談	月～金 9：15～16：00		
無料法律相談 相談日の2日前(祝日除く) 正午までに要予約	2/ 1(日) 11：00～ 3/ 1(日) 11：00～		
行政相談	月～金 9：15～16：00		
結婚相談	第1金曜 17：30～18：30 その他金曜(祝日除く) 13：00～15：00		
年金事務相談 完全予約制	2/10(火) 10：30～16：00	名寄商工会議所 (駅前交流プラザ「よろーな」)	0166-25-5606
人権相談	月～金 8：30～16：30	旭川地方法務局名寄支局	01654 ② 2349
生活相談支援センター	月～金 9：00～17：00	社会福祉協議会 (総合福祉センター)	01654 ③ 9862
心配ごと相談	月～金 10：00～17：00	ここほっと(西條名寄店)	01654 ⑧ 7133
障がい者差別・虐待相談	月～金 8：45～17：30	基幹相談支援センター	01654 ③ 2111(名 3218)
公証相談 完全予約制	原則 月～金 9：00～17：00	名寄公証役場	01654 ③ 3131
教育相談 ハートダイヤル	月～金 9：00～17：00	児童センター	01654 ③ 1000 0120-874-746(フリーダイヤル)
DV 相談	月・水～金 8：45～17：00	こども未来課	01654 ③ 2111(名 3229)

冬の感染対策

気温が下がり空気が乾燥する冬はウイルスの活動が活発になり、インフルエンザやノロウイルスなどさまざまな感染症が流行しやすい季節です。

感染症の種類はいろいろでも、基本的な予防対策は同じです。しっかりと対策をして、寒い冬を乗り越えましょう。また、気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

■ 外出後などのこまめな手洗い

流水・せっけんによる手洗いは手や指などについたウイルスを物理的に除去するため有効です。インフルエンザウイルス・新型コロナウイルスにはアルコール製剤(エタノール濃度80%前後)による手指消毒も効果があります。



■ 適切な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、呼吸器感染症にかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。

■ 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を日ごろから心がけましょう。

■ 人混みへの外出を控える

インフルエンザなどの急性呼吸器感染症が流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方は、人混みへの外出を控えましょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度、飛沫感染などを防ぐことができる不織布製マスクを着用することも一つの防御策です。

■ 室内ではこまめに換気をする

季節を問わず、十分な換気が重要です。対角線上にあるドアや窓を2カ所開放すると効果的な換気ができます。台所・洗面所の換気扇により、室温を大きく変動させることなく換気を行うこともできます。

■ ワクチン接種

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症など予防接種が可能な感染症については、ワクチンを接種することも有効です。

小児・高齢者のインフルエンザ予防接種・新型コロナワクチン接種の一部助成期限迫る！



令和7年10月1日から市内各医療機関で実施している、今季の小児・高齢者を対象としたインフルエンザ予防接種および新型コロナワクチン接種の費用一部助成は、**令和8年2月末までに接種を終えた分が対象**となります。この期間を過ぎて接種した場合は、助成を受けることができませんのでご注意ください。ワクチン接種は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の**重症化を予防する効果がある**とされています。**接種を希望される方は、助成期間内に早めに接種しましょう。**

■ 休日当番医（急患に限ります）

日付	医療機関	住所	電話番号
2/1(日)	名寄三愛病院	西1北5	01654 ③ 3911
2/8(日)	なよろ内科クリニック	西4南10	01654 ⑧ 8831
2/11(水)	片平外科・脳神経外科	大通南3	01654 ③ 3375
2/15(日)	吉田病院	西3南6	01654 ③ 3381
2/22(日)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101
2/23(月)	名寄市立総合病院	西7南8	01654 ③ 3101

救急医療情報案内：フリーダイヤル 0120-20-8699

■ 子育て保健事業（2月の予定）

日付	事業名
2/5(木)	ちびっこひろば③
2/12(木)	幼児健診
2/16(月)	股関節脱臼検診
2/17(火)	ちびっこひろば④
2/24(火)	計測日※
2/26(木)	乳児健診

対象者には個別にご案内。
※希望の方は事前に保健センターへ申込。



なよろの DX 通信！

第 11 回 いよいよ開始！公式 LINE からのオンライン申請！
～住民票の申請も施設の予約も LINE から手軽に！～

3 月から、名寄市公式 LINE で一部の各種手続きが利用できるようになります。

なんと、手数料の決済まで 24 時間 OK！

各種手続きが、グッと身近になります！

窓口に行かず、スマホでサクッと完了できますよ。



※名寄市公式 LINE のほか、ホームページからも手続きできます。
※手続きの詳細などは、広報なよろ 3 月号で特集します！

問 デジタル推進担当
(☎ 3400)



みんなではじめよう

Vol.14

ゼロカーボンアクション

ガスコンロで調理する時との比較 年間で・・・

果菜の場合 (ブロッコリーやカボチャ)	葉菜の場合 (ほうれんそうやキャベツ)
CO2 削減量 13.0kg 約 1,000 円 の節約	CO2 削減量 12.2kg 約 940 円 の節約

電子レンジ

省エネ行動と省エネ効果

■下ごしらえに電子レンジを活用

煮込み料理の野菜は、あらかじめ電子レンジで加熱してから鍋へ。煮崩れしにくく、調理時間も短縮できます。

■仕上げにも上手に使って省エネ

中までしっかり火を通したいときは、フライパンで焦げ目をつけたあと電子レンジへ。ガスの使用時間を減らせて、光熱費の節約につながります。

【出典】経済産業省資源エネルギー庁省エネポータルサイト

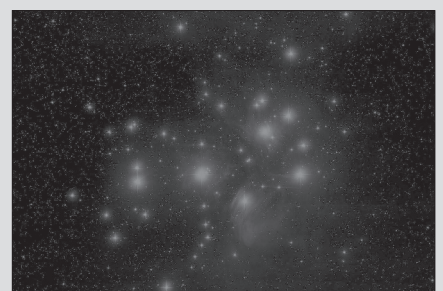
問 総合政策課 (☎ 3313) / 環境生活課 (☎ 3121)

天文台コラム

プレアデス星団 (すばる)

問 天文台 (☎ 01654 ② 3956)

「すばる」こと M45 「プレアデス星団」は冬に見頃となる天体の一つで、おうし座にあります。空の暗い場所では 6 ～ 7 個の星が見えるとされる散開星団で、平安時代の作家・清少納言により「星はすばる」と表現されています。その正体は、誕生して 1 億年くらいしか経っていない、高温の青白い若い星の集まりです。2 月 10 日～ 15 日開催の「冬の星雲・星団観望会」では、この「すばる」などさまざまな天体をお楽しみいただく予定です。



「プレアデス星団」
(2021 年 10 月 30 日撮影) 撮影者：渡辺文健



●図書館名寄本館 電 01654 ② 4751
●図書館風連分室 電 01655 ⑦ 8000

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
本館	土曜ビブリオトーク	どなたでも	2/14 (土)	13:00 ~ ビブリオトーク(本の紹介と意見交流) ※ お気に入りの本 1 冊
	おはなしクラブ	3 歳以上～小学生	2/8 (日)	10:30 ~ 絵本の読み聞かせ、紙芝居など
	ペンギンクラブ	3 歳未満児・保護者	3/1 (日)	10:30 ~ 絵本の読み聞かせ、紙芝居など
分館	おはなしポケット	3 歳未満児・保護者	2/24 (火)	10:30 ~ 絵本の読み聞かせ ※ こぐま



●子育て支援センター「ひまわりらんど」 電 01654 ② 5683
●風連地域子育て支援センター「こぐま」 電 01655 ③ 2133

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
ひまわりらんど	身体測定	親子	2/12 (木)・13 (金)	9:00 ~ 11:00、 13:30 ~ 15:00 身長・体重測定、手形足形押し
	模擬保育室で遊ぼう	親子	2/14 (土)・28 (土)	10:00 ~ 11:30 当日キャンセル連絡不要 ※ 各回 18 組 ※ 電話または直接(～利用日の前日) ※ 市立大学
	ベビーキッズクラフト	親子	2/18 (水)～20 (金)	9:00 ~ 11:30、 13:30 ~ 15:30 おひなさまの製作 ※ 3 日間で 50 人 ※ 電話または直接(2/2 (月)～)
こぐま	ひなまつり製作	親子	2/19 (木)	11:00 ~ 11:20 ※ 6 組 ※ 電話または直接(2/2 (月)～)
	クレヨンあそび	親子	3/5 (木)	11:00 ~ 11:20 ※ 6 組 ※ 電話または直接(2/16 (月)～)



●児童センター 電 01654 ③ 3465



ひなまつり
申し込み



卒業・進級
申し込み

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
ひなまつり	市内小学生	2/28 (土)	13:30 ~ 15:00	ひなまつりの工作、ひなあられのプレゼント ※ 15 人 ※ 二次元コード(1/31 (土)～ 2/6 (金))
卒業・進級おめでとう会 & けん玉表彰	市内小学生	3/21 (土)	13:30 ~ 15:00	※ 20 人 ※ 二次元コード(2/28 (土)～ 3/6 (金))



●北国博物館 電 01654 ③ 2575



雪とあそぼう
申し込み

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
北国博物館開館 30 周年常設展示室無料開放	どなたでも	2/10 (火)・11 (水)	9:00 ~ 17:00	開館 30 周年を記念し、常設展示室を無料開放
雪あかりコンサート 2026	どなたでも	2/14 (土)	18:00 ~ 20:00	出演：名寄市立大学吹奏楽団
雪とあそぼう	小学生以上 (小 3 以下は保護者同伴)	3/ 7 (土)	9:30 ~ 12:00	宝さがし、アイスクリーム・イグルー作り ※ 15 人 (申込順) ※ 100 円 ※ 二次元コード(～ 3/5 (木))



●市民文化センター 電 01654 ② 2281
●風連公民館 電 01655 ③ 2620



陶芸教室
申し込み

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
風連瑞生大学一般公開講座 「墨絵教室」	どなたでも	2/6 (金)	10:40 ~ 12:00	講 小林白炎氏 所 ふうれん地域交流センター
大ホール (EN-RAY) 一斉予約受付 (令和9年3月利用分)	施設利用希望者	2/27 (金)	9:00 ~ 17:00	市民文化センター大ホール利用予約の受付 印 窓口またはFAXで予約票を提出※希望が重複した場合は協議、それでも決まらない場合は抽選
市民講座 「初心者陶芸教室」	名寄市民 (初心者)	3/14 (土)	9:30 ~ 12:00	定 15人 (抽選) 参 300円 申 電話、窓口 (市民文化センター・風連公民館) FAX、二次元コード (2/16月 ~ 3/2月)



●風連陶芸センター 電 01655 ③ 2743

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
陶芸教室	どなたでも	2/12 (木)・26 (木)	① 9:00 ~ 12:00 ② 13:00 ~ 16:00 ③ 18:00 ~ 21:00	初めての方でも講師がわかりやすく教えます 定 各回 15人 参 1kgあたり 300円 (粘土代) 申 電話



●市立天文台「きたすばる」電 01654 ② 3956



学習会
申し込み

イベント名	対象	日程	時間	内容・定員・申込方法
低緯度オーロラ写真展	どなたでも	2/3 (火) ~ 3/1 (日)	13:00 ~ 20:00 (休館日除く)	応募のあった低緯度オーロラの写真を展示
天文学検定学習会3級編	どなたでも	① 2/7 (土) ② 2/21 (土) ③ 3/1 (日)	15:00 ~ 15:50	① 1章: 星の名前七不思議・2章: 星座は誰が決めたのか・3章: 空を廻る太陽や星々 ② 4章: 太陽と月、仲良くして・5章: 太陽系の仲間たち・6章: 太陽系の彼方には何がある ③ 7章: 天文学のあゆみ・8章: そして宇宙へ 参 無料 (別途テキスト代が必要: 実費 2,420円) 申 二次元コード (初めて受ける回の5日前まで)
冬の星雲・星団観望会	どなたでも	2/10 (火) ~ 15 (日)	18:30 ~ 20:00 (休館日除く)	オリオン大星雲やプレアデス星団(すばる)などの天体を観望 参 観覧料のみ
中垣哲也オーロラ上映& トークライブ	どなたでも	2/28 (土)	15:00 ~ 17:00	出演: 中垣哲也、Calin 定 50人 (先着)

プラネタリウム

時間	平日プログラム	土日祝プログラム
14:00 ~	ブラックマープル	どうぶつロケット
15:00 ~	時空のメッセンジャー (~ 2/23 (月) 土日祝のみ)	
16:00 ~	ダイタロスの翼	
18:00 ~	ブラックマープル	
19:00 ~	ダイタロスの翼	

太陽・月の暦

日	日の出	日の入	月の出	月の入	日	月の形
1日	6:46	16:41	15:38	6:33	2日	満月
10日	6:35	16:54	1:04	9:57	9日	下弦
20日	6:21	17:08	7:23	20:21	17日	新月
28日	6:08	17:18	13:17	4:30	24日	上弦

地域おこし協力隊 活動報告



さとう りきまる
佐藤 力丸
農業支援員
2024 年4月着任

こんなことしてます！

今年度もさまざまな農家さんのもとで研修させていただき、主に水稻の栽培をメインに携わらせていただきました。その他、スイートコーン、玉ねぎ、アスパラ、カノコソウ、大豆など野菜や畑作物にも触れることができ、大変良い経験になりました。

また、周りの方々のご指導もありながらですが、スイートコーンの種まきから出荷まで一から任せていただいたことがとても印象に残りました。結果として思うような収量は得られませんでした。自分で考え失敗できたことは今後の財産になったと思います。

目標！

今年度で協力隊2年目になりますが、1年目よりも、農家を志す上で地に足ついた感覚は得られたものの、まだまだ未熟であることをより一層痛感しています。3年目については、なんとかかがいて就農にたどり着くことが目標ですが、何より自分に関わってくださった人との縁を大切に、自分に割いてくださった時間や恩を無駄にしないよう行動していきます。

そして、4年目から自立できるよう、水稻の種まきから出荷まで一通り行える自信をつけることも目標に頑張りたいです。



こんなこと
してました！

一年目に引き続き、市外の方からの移住相談に対応するほか、大阪府で開催された「北海道移住交流フェア」に参加し、セミナーや個別相談で名寄の魅力をお話してきました。他にも、名寄に移住してこられた方にインタビューを行い、広報紙に掲載したり、移住者交流会「ナヨロウタリ」を企画・開催し、移住者と地元の方がつながるような場を作りました。ナヨロウタリでは、徐々に参加者も増え、少しずつ名寄の移住者の輪が広がってきているように感じます。インスタグラムでは、私の目線で見える名寄の景色を写真ベースで発信していました。

ひがしぐち あかり
東口 明香里
移住・定住コーディネーター
2024 年4月着任



ご挨拶

任期満了には少し早いですが、一身上の都合により12月末で退任いたしました。これまでたくさんの応援や温かい言葉をいただき、感謝の気持ちで胸がいっぱいです。いただいた期待を返すことはできませんでしたが、名寄での日々は初めてのことで、挑戦の日々でした。ここで得た経験や思い出を胸に、これからもまい進していきたいです。





名寄市出身五十嵐瑠奈さん 冬季五輪に出場します！



1月12日、アメリカのレーク・プラシッドでフリースタイルスキーのワールドカップ、エアリアル種目の予選が行われ、名寄市出身の五十嵐瑠奈さん（日体大）が出場しました。予選23位で決勝には進めなかったものの、ミラノ・コルティナ冬季五輪の出場枠を獲得しました。全日本スキー連盟の派遣基準を満たし、初の代表入りが確実になっています。

（※1月19日現在）



今年も立派な鏡餅の寄付



名寄市もち米生産組合から鏡餅の寄付をいただきました。

12月22日に同組合横山圭太組合長らが市役所名寄庁舎に。3升分のもち米を使用した鏡餅を届けていただきました。いただいた鏡餅は新年飾りとして市役所名寄庁舎・風連庁舎・智恵文支所・市民文化センター西館の各所に設置しました。この鏡餅の寄付は1999年から毎年続けていただいています。名寄市の特産品であるもち米を使用した大きくて立派な鏡餅でした。



2026 輝け！ 新春なよろもちつき大会

Final!



もち米生産日本一を誇る名寄市。市民のみなさまと新年を祝うため、市民のみなさまにもち米・もち文化に親しんでいただくため「2026 輝け！新春なよろもちつき大会」を1月17日に開催しました。今回の開催が「Final」となったもちつき大会は、太鼓の演奏で華々しく開会。もち大使のもちつきや参加者のもちつき体験で盛り上がりました。おいしいおもちが入ったお雑煮や台湾のお正月料理「炸元宵（ザーユエンシャウ）」も振る舞われ、会場内にはおいしそうなおいが漂っていました。



市民講座 「新春市民書初め会」



書き初めは年の初めに一年の抱負や願いを筆に込め、書道の上達を祈願する日本の伝統的なお正月行事です。

「新春市民書初め会」を1月6日は名寄会場、11日は風連会場で開催。参加者は新年の希望や抱負を書道で思い思いに表現しました。書き上げられた作品は表彰され、名寄会場分は1月15日まで文化センターに、風連会場分は1月30日までふうれん地域交流センターに展示。保護者や来館者が作品鑑賞を楽しむ様子も見られました。

令和8年 2月市民カレンダー

February

日程	行事
	特別展「名寄の畜産史」(～2/10) ㊦
2/1 (日)	無料法律相談 ㊥ ペンギンクラブ ㊧
2/3 (火)	タッチケアサロン ㊤ 低緯度オーロラ写真展(～3/1) ㊤
2/5 (木)	やりたいけど上手くいかない?褒めて伸ばす子育て ㊦ 運転免許更新時講習会(優良・一般・違反) ㊥
2/6 (金)	なよろ雪質日本一フェスティバル(～2/8) Yoroca ポイント5倍キャンペーン(～2/8) 風連瑞生大学一般公開講座「墨絵教室」 ㊥ 結婚相談 ㊥
2/7 (土)	スマホなんでも相談室 ㊥ 天文宇宙検定学習会3級編① ㊤
2/8 (日)	おはなしクラブ ㊧
2/10 (火)	北国博物館開館30周年常設展示室無料開放(～2/11) ㊦ 年金相談 ㊥ 冬の星雲・星団観望会(～2/15) ㊤
2/11 (水)	てく TECH POINT アップデー Piano Piano Piano! ㊥
2/12 (木)	Yoroca ポイント3倍キャンペーン(～2/13) 陶芸教室 ㊧ 身体測定(～2/13) ㊦
2/13 (金)	市民の健康を守る医療講演会 ㊥ 結婚相談 ㊥
2/14 (土)	模擬保育室で遊ぼう ㊤ 土曜ビブリオトーク ㊧ 雪あかりコンサート2026 ㊦
2/15 (日)	ボードゲームひろば ㊧
2/18 (水)	ベビーキッズクラフト(～2/20) ㊦

日程	行事
	ひなまつり製作 ㊥
2/19 (木)	認知症カフェ【旧喜多理容室西4南8】 運転免許更新時講習会(優良・一般) ㊥
2/20 (金)	Yoroca ポイント3倍キャンペーン(～2/22) 企画展「合併20周年記念展」(～3/31) ㊦ 企画展「新着資料展」(～3/31) ㊦ 結婚相談 ㊥ タッチケアサロン ㊤
2/21 (土)	本の読み聞かせと工作 ㊦ 天文宇宙検定学習会3級編② ㊤
2/22 (日)	てく TECH POINT アップデー
2/24 (火)	おはなしポケット ㊧ ストーマサロン ㊧
2/25 (水)	納税国保夜間窓口 ㊥
2/26 (木)	陶芸教室 ㊧ 保護者つどいの会 ㊦
2/27 (金)	広報なよろ3月号配布日 大ホール一斉予約受付(令和9年3月分) ㊥ 結婚相談 ㊥
2/28 (土)	マイナンバーカード臨時窓口 ㊥ 模擬保育室で遊ぼう ㊤ スマホなんでも相談室 ㊥ ひなまつり ㊦ 中垣哲也オーロラ上映&トークライブ ㊤

㊧…市立名寄図書館 ㊦…ひまわりらんど ㊥…こぐま
㊦…児童センター ㊦…北国博物館 ㊥…市民文化センター
㊥…ふうれん地域交流センター ㊧…風連陶芸センター
㊤…天文台 ㊥…駅前交流プラザ「よろーな」
㊤…名寄市立大学 ㊥…ここほっと ㊥…グランドホテル藤花
㊥…名寄庁舎 ㊧…名寄市立総合病院

人口と世帯

(令和7年12月末現在)

全体: 24,168人 (-44)
男: 11,724人 (-18) / 女: 12,444人 (-26)
内外国人住民登録者: 135人 (-3)
出生: 8人 (-1) / 死亡: 33人 (9)
世帯数: 13,493世帯 (-23) ※ () は前月末比

健やかな成長を願って

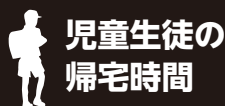
㊧ こども未来課
(☎ 3245)

なかむら

ゆうご

中村 優牙 さん 令和6年10月生まれ

1歳おめでとう!一升餅は全く背負う気がなく転がって
いたの思い出だね。たくましく育て下さい。笑
たくさん食べて元気いっぱい成長してね♡これからも楽しい毎日を過ごそう!



児童生徒の
帰宅時間

小学生…16:00 中学生…18:00 高校生…21:00

生徒指導・補導協議会(小・中・高等学校)